

grün = Kinderangebote

gelb = Bewegung, Gesundheit, Entspannung für Erwachsene

rot = Seminar- und Workshopangebote

September

**Schiffsführer:innen-prüfung**

zum shipaholics  
Schiffsführerkurs  
am 28.8.2023  
8:00 - 14:00

www.shipaholics.at



**mein Pilates Training**

Gerlinde Finsterer  
ab 12.9.2023  
Dienstags 17:00 - 18:00 und  
18:10 - 19:10

www.meinpilatestraining.at



**Positive Psychologie und Achtsamkeit**

Karin Knollmüller  
12.09.2023  
11:00 - 12:00

www.coworkout.at



**Klangmeditation**

Claudia Brandstetter  
ab 13.9.2023  
Mittwochs  
19:25 - 20:25

www.klangmeditation.at

**Qigong im Sitzen für gereifte oder bewegungseingeschränkte Menschen**

Tiberius Binder  
ab 14.9.2023  
Donnerstags 10:30 - 11:30

www.tiberiusbinder.com

**Alkoholberatung**  
des Landes OÖ

Dr. Georg Salmhofer  
jeden 2ten Donnerstag / Monat  
ab 14.9.2023  
19:00 - 21:00

0664 600 72 89 550

Oktober

**Integrales Yoga am Morgen**

Kristina Bihlo-Plank  
ab 15.9.2023  
Freitags 8:30 - 9:30

0699 19 04 19 82

**Fit und Fun: Vital nach der Schwangerschaft**

Karolina Cota  
ab 15.9.2023  
Freitags 10:30 - 11:45

ottensheim@vhsooe.at



**Functional Training: Mit Power ins Wochenende**

Karolina Cota  
ab 15.9.2023  
Freitags 12:00 - 13:00

ottensheim@vhsooe.at



**Qigong**

Tiberius Binder  
ab 16.9.2023  
Samstags 9:00 - 10:00

www.tiberiusbinder.com

**shipaholics Schiffsführer:innen-schule**

Alexander Grabner  
am 15. und 16.9.2023  
8:00 - 14:00  
und 9:30 - 17:00

www.shipaholics.at



**Feldenkrais**

Elfriede Dobramysl  
ab 18.9.2023  
Montags 17:00 - 18:15  
sowie 18:30 - 19:45

elfidobra@gmx.at

**Schlager und Tanz**

Ines Kienzl  
ab 19.9.2023  
Dienstags 19:20 - 20:30

ottensheim@vhsooe.at



**Dyaden Meditation am Morgen**

Rosvita Kröll  
ab 20.9.2023  
Mittwochs 8:15 - 9:45

ottensheim@vhsooe.at



**Genusssport für Fitness-Anfänger:innen**

Andrea Stern  
ab 20.9.2023  
Mittwochs 10:00 - 11:00

ottensheim@vhsooe.at



**Gesundheitsgymnastik ab der Lebensmitte**

Brigitte Eckerstorfer  
ab 20.9.2023  
Mittwochs 11:15 - 12:30

ottensheim@vhsooe.at



**Zumba**

Silvia Seyr  
ab 20.9.2023  
Mittwochs 18:00 - 19:00

ottensheim@vhsooe.at



**Workshop: Was ist Dialog?**

Einführung und Kick-off zu den monatlichen Dialogabenden  
Gabriele Salomon, Birgit Kropik  
jeden 2ten Donnerstag / Monat  
am 28.9.2023  
19:00 - 20:00

gabriele.salomon@sprachraum.at

**EKIZ Kinderballett**

Kinder von 4-6 sowie ab 7  
Edith Hofer  
ab 2.10.2023  
Montags 15:00 - 15:40 sowie  
15:50 - 16:30

0664 883 95 130



**Französisch für Fortgeschrittene (B2)**

Andrea Mayr  
ab 2.10.2023  
Montags 17:15 - 18:35

ottensheim@vhsooe.at



**English morning conversation (B1)**

Cecil Fernando  
ab 3.10.2023  
Montags 9:00 - 10:30

ottensheim@vhsooe.at



**Faszien-Yoga**

Natalie Lang  
ab 5.10.2023  
Donnerstags 17:00- 18:15  
sowie 18:30 - 19:45

www.yoga-breath-movement.com

Move with Natalie

**Diplomlehrgang Evolutionspädagogik**

Melanie Schmidbauer  
ab 7.10.2023  
Dauer 1 Jahr / 9 Module

www.evobewegt.at



**Schiffsführer:innen-prüfung**

zum shipaholics  
Schiffsführerkurs  
am 11.10.2023  
8:00 - 14:00

www.shipaholics.at



**FCBD® - Bauchtanz für Anfängerinnen**

Julia Stoiber  
ab 11.10.2023  
Mittwochs 15:45 - 17:15

ottensheim@vhsooe.at



**Dialog - wertschätzendes Kreisgespräch**

Gabriele Salomon, Birgit Kropik  
12.10.2023  
20:00 - 21:15

gabriele.salomon@sprachraum.at

**Yoga-Zwerge Kinderyoga**

Kinder von 5-7 ohne Begleitung  
Alexandra Leitner  
ab 14.10.2023  
Samstags 10:30 - 11:30

ottensheim@vhsooe.at



**Die Psychologie von Verschwörungstheorien**

Simone Mathys-Parnreiter  
18.10.2023  
18:30 - 20:00

ottensheim@vhsooe.at



**Irrgarten Pubertät**

Konrad Liebletsberger  
19.10.2023  
19:00 - 20:30

ottensheim@vhsooe.at



**Traditionelle Tänze aus dem Senegal**

Moussa Kéita  
20.10.2023  
18:45 - 21:15

ottensheim@vhsooe.at



**CoWorkOut - gratis BIA und S3 Körperanalysen**

PostWerkStatt und SVS  
23.10.2023  
10:00 - 12:00

www.coworkout.at



Mehr Infos zu Raumverfügbarkeit und den aktuellen Kursen incl. Kontakt und Links zur Anmeldung auf [www.poststudio.at](http://www.poststudio.at)

Vorschau

**Unseriöse Rhetorik von Fake-News und Verschwörungstheorien**

Simone Mathys-Parnreiter  
8.11.2023  
18:30 - 20:00

ottensheim@vhsooe.at



**Kinder Zirkusworkshop**

Kinder ab 6  
Sarah Lammer  
10.11.2023  
16:00 - 18:00

0664 883 95 130



**Kunstworkshop und Lesung für Kinder**

Kinder von 5-7  
Sarah Zauner  
11.11.2023  
14:00 - 16:30

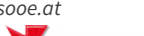
ottensheim@vhsooe.at



**Wie begleite ich mein Kind in der digitalen Welt?**

Peter Erble  
14.11.2023, 18:00 - 19:30

ottensheim@vhsooe.at



**Dialog - wertschätzendes Kreisgespräch**

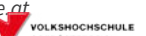
Gabriele Salomon, Birgit Kropik  
16.11. und 14.12.2023  
20:00 - 21:15

gabriele.salomon@sprachraum.at

**Flow, Meditation und Achtsamkeit**

Sarah Zauner  
25.11.2023  
14:00 - 17:00

ottensheim@vhsooe.at



**Den Alltag meistern mit early onset Diabetes Typ 1**

Christine Jachs  
02.12.2023, 9:30 - 12:00

ottensheim@vhsooe.at



**Brushlettering Weihnachtsworkshop**

Angelika Newerkla  
9.12.2023, 10:00 - 13:30

ottensheim@vhsooe.at



**Yoga Nidra Abendretreat**

Carina Schinkinger,  
Sonnenkindyoga  
13.12.2023  
18:00 - 21:00

sonnenkindyoga@gmx.net



Zu den einzelnen Kursen bitte direkt bei den Anbieter:innen anmelden. Alle Infos und Kontakte dazu auf [www.postwerkstatt.at](http://www.postwerkstatt.at)

Ohne vorherige Anmeldung ist leider keine spontane Teilnahme möglich.